



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
466 Kcal 20,2 Prot 9,8 Lip 70.1 Hc 1 Crema de champiñón Lasaña de ternera y requesón Fruta del tiempo Pan	595 Kcal 32,4 Prot 15,8 Lip 77.4 Hc 2 Macarrones gratinados con queso Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor	601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc 3 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	823 Kcal 23,2 Prot 31,6 Lip 109.9 Hc 4 Paella mixta Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 5 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
Mushroom cream Lasagna with veal and requesón Fruit of season Bread	**Macarrones gratinados con queso Hake to the oven Jardinera of vegetables Fruit yogurt	Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Mixed paella Croquettes and small pies Lettuce salad Fruit of season	cooked full Cocido soup Fruit of season Bread
597 Kcal 25,4 Prot 21,7 Lip 74.5 Hc 8 Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Melocotón en almíbar	619 Kcal 28,8 Prot 18,3 Lip 83.2 Hc 9 Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de gallo en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	418 Kcal 18,3 Prot 15,3 Lip 59.5 Hc 10 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	572 Kcal 18,4 Prot 24,6 Lip 69.6 Hc 11 Patatas con ternera Delicias de merluza Panaché de verduras Fruta del tiempo	555 Kcal 44,7 Prot 24,2 Lip 38.7 Hc 12 Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Calabacín salteado Fruta del tiempo
Vegetables cream Roasted pork loin filet Potatoes in dices Peach in syrup	**Coditos con salsa de tomate y orégano **Filete de gallo en salsa verde Salad of lettuce and corn Fruit of season	White kidney beans with spanish sausage **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad with tomato Fruit of season	Potatoes with beef Hake delights Panache of vegetables Fruit of season	Picadillo Soup Roasted chicken leg quarters Sautéed courgette Fruit of season
579 Kcal 24,2 Prot 25,4 Lip 66.1 Hc 15 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	707 Kcal 25,9 Prot 29,3 Lip 82.6 Hc 16 Espirales con tomate y jamón york Salchichas cocidas al horno zanahoria asada Yogur sabor	869 Kcal 17,5 Prot 35,7 Lip 118.4 Hc 17 Arroz con tomate Rabas empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 18 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	
Stewed lentils Potato omelette Salad of lettuce and corn Fruit of season	Spirals with tomato and ham Frankfurt sausages Roasted carrot Fruit yogurt	Rice with tomato Floured squid **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	
574 Kcal 23,1 Prot 32,7 Lip 45.7 Hc 23 Crema de judías verdes Lomo de sajonia en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo	459 Kcal 13,4 Prot 19,5 Lip 55.7 Hc 24 Patatas estofadas Tortilla francesa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo	593 Kcal 36,7 Prot 29,4 Lip 44.9 Hc 25 Sopa de puchero Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo	554 Kcal 22,5 Prot 16,7 Lip 77.4 Hc 26 Cocido con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural	
Cream of green beans Gammon in sauce Roasted sliced potatoes Fruit of season	Stewed potatoes omelette Broccoli sautéed con maíz Fruit of season	Soup pot Chicken drumsticks to garlic Sautéed of potato, carrot and mushroom Fruit of season	Macaroni shells with tomato **Merluza a la provenzal Lettuce salad with tomato **Fruta febrero	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

¡Muevete!, te da la vida.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



www.alcesa.es

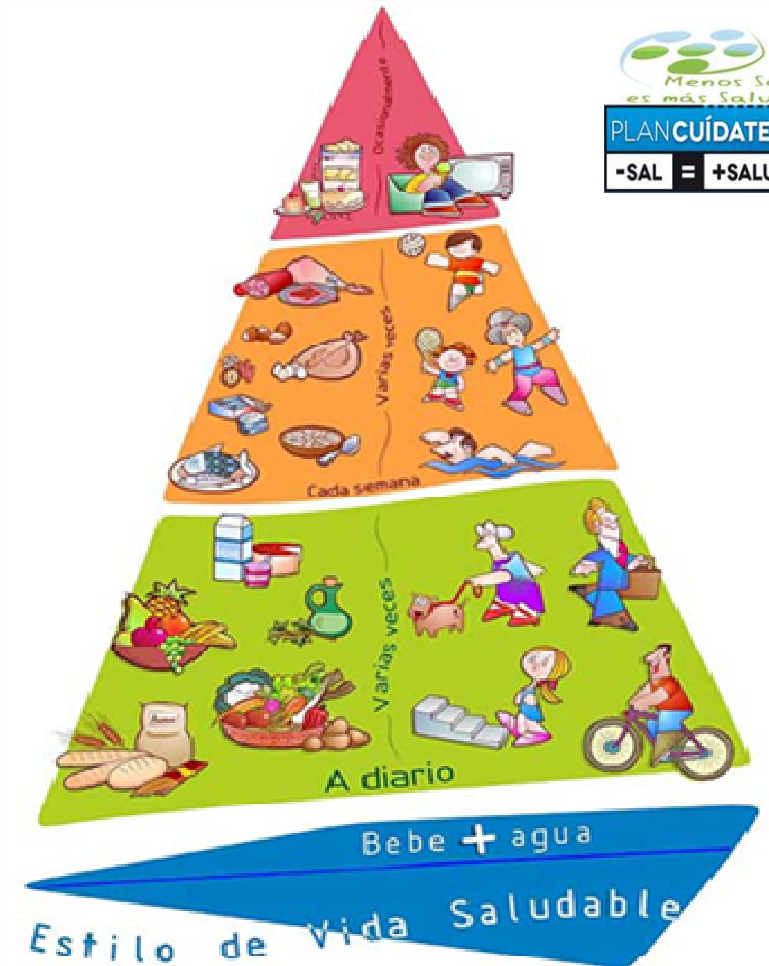
¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.